

Zusatzkurs BMTV „Das Spiel der fünf Tiere“

Das Spiel der fünf Tiere (Wu Qin Xi) gilt als das älteste, vollständig überlieferte Qigong-Übungssystem und als Quelle aller chinesischen Bewegungs- und Kampfkünste. Es orientiert sich am Verhalten von Tiger, Hirsch, Bär, Affe und Kranich: Vom Tiger lernen wir Sanftheit und Macht, vom Hirsch Kampfeslust und Stärke, vom Bären Kraft und Ruhe, vom Affen Verspieltheit und Geschicklichkeit und vom Kranich Eleganz und Schärfe. Die fünf Tiere stehen für:

Tiger: Winter - Wasser - Niere

Hirsch: Frühling - Holz - Leber

Bär: Zeit-zwischen-den-Jahreszeiten - Erde - Milz

Affe: Sommer - Feuer - Herz

Kranich: Herbst - Metall - Lunge.

Das Spiel der fünf Tiere ist eine anspruchsvolle Übungsreihe. Es schult die Beweglichkeit der Gelenke, kräftigt Sehnen und Muskeln des Körpers und klärt den Geist. Außerdem stärkt es die Selbstheilungskräfte und das Immunsystem.

Kursbeginn: Montag, den 19. März 2012
Kursdauer: elf Kursabende, letzter Termin ist der 18. Juni 2012
Zeiten: montags von 19.30 – 21.00 Uhr
Ort: Turnhalle der Schule Grotefeldweg 20, 22589 Hamburg
Kosten: **70 € für elf Kursabende**
Bankverbindung BMTV: Hamburger Sparkasse BLZ: 200 505 50
Konto : 1265 124 931
Verwendungszweck : 5 Tiere
Kursleiter: Matthias Koch

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 15 Personen pro Kurs und eine Anmeldung ist erst nach Zahlung der Kursgebühr gültig.

Anmeldung unter Tel. 040 – 870 68 52 oder b-mtv@t-online.de

Infos auch unter Tel. 040 - 86 34 55 oder post@taiji-blankenese.de

Blankeneser MTV - Geschäftsstelle Erik-Blumenfeld-Platz 11 - 870 68 52



Verbindliche Anmeldung für den Zusatzkurs BMTV „Spiel der fünf Tiere“

Name

Adresse

Telefon/eMail

Die Kursgebühr von 70 € überweise ich an den Blankeneser MTV.

Datum/Unterschrift